

Veranstaltungen

Gesellschaftsspiele

Freitag, 30. Oktober 2026 | 15:00 – 16:30

Gemeinsam spielen, lachen und Spaß haben

Yoga auf der Matte

Freitag, 30. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Namaste! Yoga auf der Matte verbindet Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Mit Übungen aus Ashtanga, Pranayama und Kundalini werden Körper und Geist gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und innere Ruhe unterstützt. Die Einheiten sind für alle Levels geeignet und laden dazu ein, neue Energie zu tanken und zu entspannen. Jede*r ist willkommen!

Bingo

Freitag, 30. Oktober 2026 | 15:00 – 16:00

Bingo ist ein Spiel, welches man leicht lernen kann und auch sehr viel Spaß bringt. Der/Die GewinnerIn erhält einen Preis!

Augentraining

Freitag, 30. Oktober 2026 | 15:00 – 15:20

Wir machen gemeinsam Übungen zur Verbesserung der Sehkraft, Stärkung der Augenmuskulatur und Entspannung der Augen.

Dosenschießen

Freitag, 30. Oktober 2026 | 15:00 – 15:30

Die Dosen werden aufeinander gestellt und mit der Kugel versucht man alle Dosen umzuschmeißen.

Sitzgymnastik

Freitag, 30. Oktober 2026 | 15:20 – 16:00

Entdecke die Welt der Bewegung im Sitzen bei unserer 'Gymnastik im Sitzen'. Sanfte Übungen für alle Altersgruppen, die Körper und Geist beleben!

Bingo

Freitag, 30. Oktober 2026 | 15:30 – 16:00

Spannung und Nervenkitzel bei 'Bingo'. Rufe 'Bingo!' und gewinne fantastische Preise. Komm und erlebe den aufregenden Spielspaß!

Italienische Tanz zum Kennenlernen

Freitag, 30. Oktober 2026 | 15:30 – 17:00

Italienische Tanz zum kennen Lernen

Tanz aus Fernost

Samstag, 31. Oktober 2026 | 11:00 – 13:00

Entdecken Sie die Welt der fließenden Bewegungen und erleben Sie sanfte Elemente aus dem chinesischen klassischen Tanz, energiegeladene mongolische und tibetische Volkstanzbewegungen sowie ausdrucksstarke

Qi Gong

Samstag, 31. Oktober 2026 | 14:00 – 15:00

Chinesische Meditationen, - Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Jede*r ist willkommen. Zur Info: An diesen Tagen ist der Klub nicht durch das Team betreut, daher seid ihr in dieser Zeit eigenständig unterwegs!
